



Sommersalat mit Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 236,82 kcal / 987,07 kJ
Eiweiß: 12,62 g Fett: 9,03 g
Kohlenhydrate: 22,92 g

Zubereitungszeit:
ca. 23 Minuten

Zubereitung:

1. Grünen Spargel 8 Minuten kochen. Fenchel in dünne Scheiben schneiden, Möhren raspeln, beides mit Zitronensaft beträufeln.
2. Salat waschen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Tomaten halbieren. Alles auf einem Teller anrichten. Dressingzutaten mischen und über den Salat träufeln, mit einigen Walnusskernen und feingehacktem Schnittlauch dekorieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 500 g grüner Spargel
- 1 Fenchelknolle
- 300 g Möhren
- Zitronensaft
- 1 Lollo rosso
- 500 g Cocktailtomaten
- 1 Bund Schnittlauch
- 150 g kalifornische Walnusskerne

Für das Dressing:

- Saft einer 1/2 Zitrone
- 1 EL saure Sahne
- 2 EL Speiseöl
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 1 TL Honig
- 200 g Joghurt
- Walnusskerne zum Garnieren